

Alimentos para niños

Leche de fórmula para bebés



COMPRE:

- ✓ Marca, tipo y tamaño indicados en el cheque

Vaya a una farmacia aprobada por WIC para comprar leche de fórmula difícil de encontrar.

NO COMPRE:

- ✗ Leche de fórmula orgánica

Cereal para bebés



COMPRE:

- ✓ Marca indicada en el cheque
- ✓ Seco, caja de 8 a 16 onzas

NO COMPRE:

- ✗ Orgánico ni con DHA (ácido graso), fruta, o leche de fórmula
- ✗ En frasco ni en lata

Vegetales y Frutas para bebés



COMPRE:

- ✓ Marca, tipo y tamaño indicados en el cheque
- ✓ Solamente vegetales: calabacines (squash), camotes, zanahorias, ejotes (green beans), o guisantes
- ✓ Solamente frutas: puré de manzana, bananas, peras, o melocotones

NO COMPRE:

- ✗ Orgánicos ni con DHA
- ✗ Con carne, yogur, cereal, o pasta
- ✗ Comidas, postres, sopas, guisados, o cortados en cubitos

Carnes para bebés

COMPRE SI ESTÁ IMPRESO EN EL CHEQUE:

- ✓ Marca, tipo y tamaño indicados en el cheque
- ✓ Solamente pollo, pavo, carne de vaca, cordero, ternera, o jamón



NO COMPRE:

- ✗ Orgánica ni con DHA
- ✗ Con vegetales, frutas, arroz, cereal, o pasta
- ✗ Comidas, barritas de carne, guisos, o sopas



PROGRAMA PARA MUJERES, INFANTES Y NIÑOS DE MARYLAND

Mejores decisiones sobre nutrición para un futuro más alegre



LISTA DE ALIMENTOS AUTORIZADOS DEL

WIC

OCTUBRE 2009

Revisado Enero 2010

¡Lleve esta lista cuando compre alimentos del WIC!

Leche

COMPRE:

- ✓ La marca de la tienda si está a disposición
- ✓ El tamaño de envase que está indicado en el cheque
- ✓ Con 1% de grasa (baja en grasas) o descremada (sin grasa) si es una mujer o un niño de 2 años o más
- ✓ Leche entera si el niño tiene menos de 2 años



COMPRE SI ESTÁ IMPRESO EN EL CHEQUE:

- ✓ Con menos lactosa o sin lactosa
- ✓ En polvo (seca, entera o descremada)
- ✓ Evaporada (entera o descremada)
- ✓ Ultra Alta Temperatura (en inglés UHT)
- ✓ Kosher

NO COMPRE:

- ✗ Leche con 2% de grasa o suero de mantequilla (buttermilk)
- ✗ Leche con chocolate o de otro sabor
- ✗ Leche orgánica, de soja, de arroz, o de cabra
- ✗ Condensada con azúcar

Quesos

COMPRE:

- ✓ En trozo o en rodajas
- ✓ Americano, Cheddar, Colby, Monterey Jack, Mozzarella, Muenster, Provolone, o Swiss
- ✓ Bajos en grasas y bajos en sodio está permitido



NO COMPRE:

- ✗ Tamaños de menos de 8 onzas
- ✗ Orgánico o importado
- ✗ Queso del "delicatessen", en tiras, o envuelto individualmente
- ✗ Comidas, mezclas para untar o productos con queso
- ✗ Queso crema
- ✗ En tiritas pequeñas (shredded), desmenuzado, o en cubitos
- ✗ Con diferentes sabores, con nueces, pimientos, o con galletas

Huevos

COMPRE:

- ✓ La marca de la tienda si está a disposición
- ✓ Blancos, medianos o grandes
- ✓ Una docena solamente



Arvejas, Frijoles, Lentejas secas

COMPRE:

- ✓ Frijoles tipo "kidney", pintos, negros, "navy", garbanzos o habas
- ✓ Guisantes partidos (split peas), "blackeye", o lentejas
- ✓ Frijoles secos, bolsa de 16 onzas
- ✓ Frijoles enlatados en agua, lata de 14 a 16 onzas



NO COMPRE:

- ✗ Orgánicos
- ✗ Verdes o "wax beans", guisantes "sweet peas"*
- ✗ Paquetes de sopa, mezclas para sopa, o con sabores
- ✗ Frijoles con salsa, carne, grasa o aceite

*COMPRE con el cheque de WIC para Frutas y Vegetales

Mantequilla de Maní

COMPRE:

- ✓ Sin sabor, frasco de 16 a 18 onzas
- ✓ Lisa, crocante, extra crocante, cremosa, o de maníes tostados con miel



NO COMPRE:

- ✗ Orgánica, natural, o baja en grasas
- ✗ Mezclada con malvaviscos (marshmallow), jalea, mermelada, miel, o chocolate
- ✗ De maníes recién molidos

Pescado en lata

COMPRE SI ESTÁ IMPRESO EN EL CHEQUE:

- ✓ Atún claro en trozos, envasado en agua, lata de 5 a 6 onzas
- ✓ Salmón rosado, enlatado en agua, lata de 5 a 7.5 onzas
- ✓ Sardinas, envasadas en agua, lata de 3.75 onzas



NO COMPRE:

- ✗ Atún albacora o blanco
- ✗ Salmón rojo
- ✗ Pescado con otros sabores o salsas
- ✗ Orgánico, bajos en sodio, o "gourmet"
- ✗ Bolsa, recipiente, o paquetes listos para comer

¿TIENE PREGUNTAS?

El personal del WIC las responderá o llame

a la Oficina de WIC del Estado al

1-800-242-4WIC (4942)

También puede visitar nuestra página web

www.mdwic.org

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.



Martin O'Malley, Gobernador
Anthony G. Brown, Vicegobernador
John M. Colmers, Secretario del Departamento de Salud e Higiene Mental

Vegetales y Frutas "Orgánico es permitido"

Frescos

COMPRE:

- ✓ Suelos o preempaquetados
- ✓ Enteros o cortados
- ✓ Papa dulce, (camote o batata) es posible



NO COMPRE:

- ✗ Papas de cáscara blanca, roja, o dorada
- ✗ Productos del bar de ensaladas, platos para fiestas, canastas de frutas
- ✗ Hierbas, nueces, maníes/cacahuates
- ✗ Envases con ensaladas lista para comer con nueces, crutón, o aderezo
- ✗ Frutas o vegetales con salsa para untar
- ✗ Frutas secas

Congelados

COMPRE:

- ✓ Natural
- ✓ En bolsa o en caja
- ✓ Bajos en sodio es posible



NO COMPRE:

- ✗ Papas fritas, "tater tots" u otras papas blancas
- ✗ WIC u otro jugo*
- ✗ Sopa
- ✗ Con papas, arroz, o pasta
- ✗ Con pan, mantequilla, grasa, aceite, o carne
- ✗ Con azúcar

Envasados

COMPRE:

- ✓ En agua o jugo solamente
- ✓ En metal, vidrio, o plástico
- ✓ Bajos en sodio está permitido



NO COMPRE:

- ✗ Frijoles WIC,* frijoles con cerdo, o frijoles cocidos en salsa (baked beans)
- ✗ WIC u otro jugo*
- ✗ Sopa
- ✗ Con papas, pasta, arroz, carne, grasa, o aceite
- ✗ Endulzados con azúcar, o en almíbar
- ✗ Con edulcorantes artificiales
- ✗ Vegetales en vinagre, condimentos "relishes", salsa "ketchup/catsup"
- ✗ Salsa de arándano rojo, relleno para pasteles

* Usted puede comprar jugo y frijoles WIC con sus otros cheques WIC.

Jugo de fruta

COMPRE:

- ✓ Jugo 100% fruta, sin azúcar
- ✓ Las marcas y tipos que se muestran a continuación únicamente
- ✓ En lata, cartón o botella del tamaño indicado en el cheque
- ✓ Con calcio está permitido

NO COMPRE:

- ✗ Orgánico o recién exprimidos
- ✗ Ensalada de frutas, ponche de frutas, o bebidas de frutas

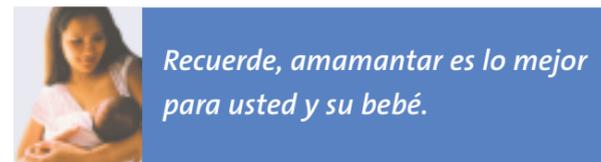
Concentrados Congelados: Para mujeres



Jugos Concentrados sin refrigerar: Para mujeres



Envase de 64 onzas: Para niños



Recuerde, amamantar es lo mejor para usted y su bebé.

Pan y Panecillos 100% trigo entero

COMPRE:

- ✓ 1 pan o paquete de 1 libra (16 oz.)
- Arnold Stone Ground 100% Whole Wheat Bread
- Food Lion 100% Whole Wheat Bread
- Giant Wheat Bread
- Giant Stone Ground 100% Whole Wheat Bread
- Great Value 100% Whole Wheat Bread
- Healthy Life 100% Whole Wheat Bread
- Mars Wheat Bread
- Nature's Own 100% Whole Grain Sugar Free
- Pepperidge Farm 100% Whole Wheat Bread
- Pepperidge Farm Very Thin Sliced 100% Whole Wheat Bread
- Pepperidge Farm Light Style Soft Wheat Bread
- Roman Meal Sungrain 100% Whole Wheat Bread
- Sara Lee Classic 100% Whole Wheat Bread
- Schmidt Old Tyme 100% Whole Wheat Whole Grain Bread
- Schmidt Old Tyme Whole Grain Sugar Free Bread
- Schmidt Whole Grain 100% Whole Wheat Sandwich Rolls
- Schmidt Whole Grain 100% Whole Wheat Hotdog Rolls
- Shoppers 100% Whole Wheat Bread
- Weight Watchers 100% Whole Wheat Bread
- Weight Watchers Wheat Sandwich Rolls
- Wonder Soft 100% Whole Wheat Bread



NO COMPRE:

- ✗ Pan con pasas de uvas u otro pan con frutas o nueces
- ✗ Pan "Pita" o "bagel" o "English muffins"
- ✗ Orgánico o menos de 15 onzas

Tortillas de maíz/trigo entero blandas

COMPRE:

- ✓ Paquete de 1 libra (16 oz.)

Ejemplos:

- Tortillas de trigo entero Buena Vida
- Tortillas de maíz blanco Celia's
- Tortillas de trigo entero ChiChi's
- Tortillas de maíz blanco ChiChi's
- Tortillas de maíz blanco Don Pancho
- Tortillas de trigo entero Don Pancho
- Tortillas de maíz amarillo La Burrita
- Tortillas de maíz blanco La Banderita
- Tortillas de trigo entero La Banderita



NO COMPRE:

- ✗ Tortillas fritas de maíz, "chips", tostadas, o tortillas para tacos
- ✗ Tortillas de harina blanca o con diferentes sabores
- ✗ Orgánico

Arroz Marrón (arroz entero)

COMPRE:

- ✓ Seco, natural
- ✓ Regular, de cocido rápido o instantáneo
- ✓ Bolsa o caja de 1 libra (14 ó 16 oz.)



NO COMPRE:

- ✗ Bolsas de arroz precocido o para hervir con la bolsa
- ✗ Arroz con diferentes sabores, salsas, o vegetales
- ✗ Orgánico o envases de menos de 14 onzas

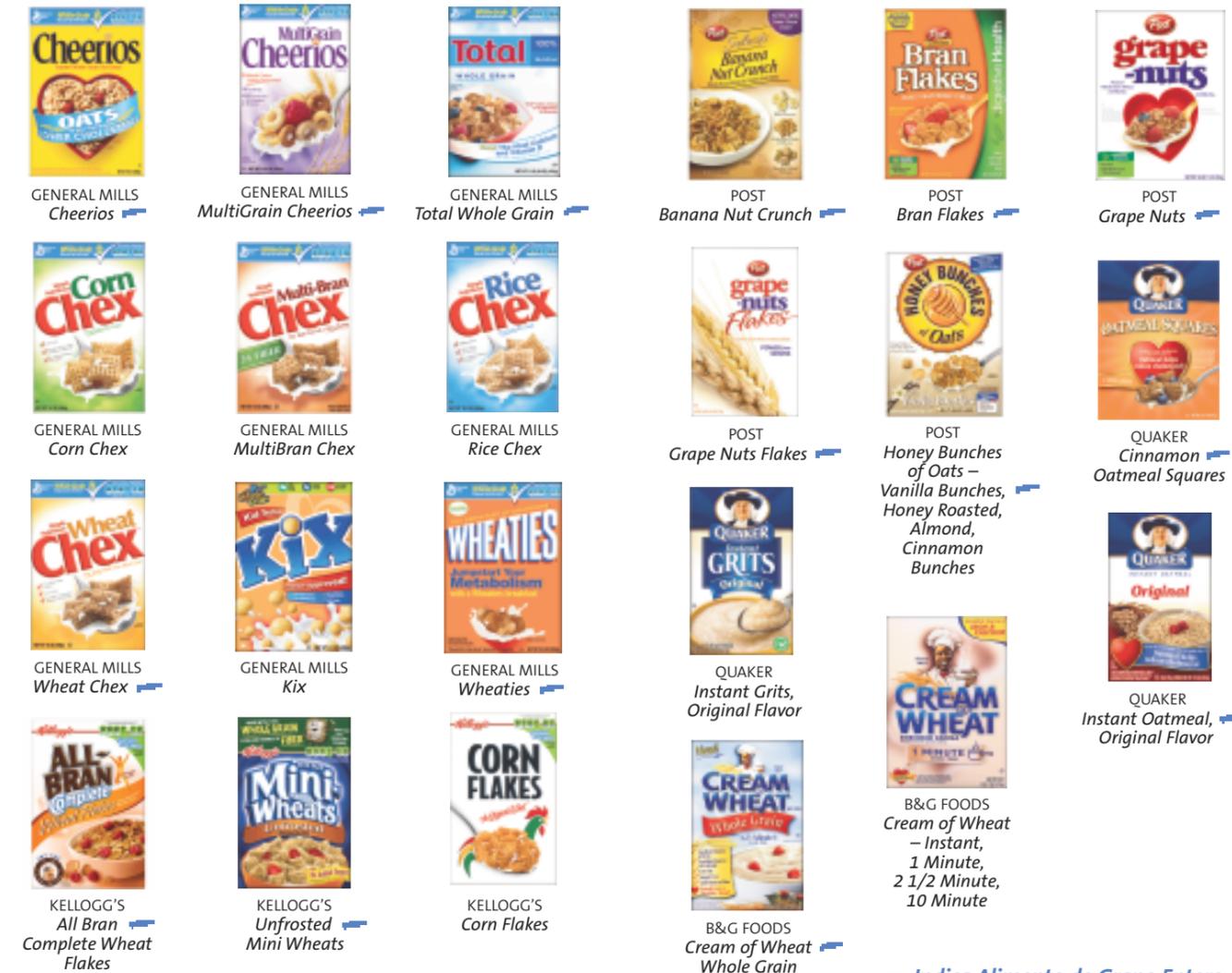
Cereal — Puede combinar marcas y tipos hasta un total de 36 onzas

COMPRE:

- ✓ Sólo las marcas indicadas a continuación
- ✓ Caja de 12 onzas o más grande (cereal frío)
- ✓ Caja de 11.8 onzas o más grande (cereal caliente)

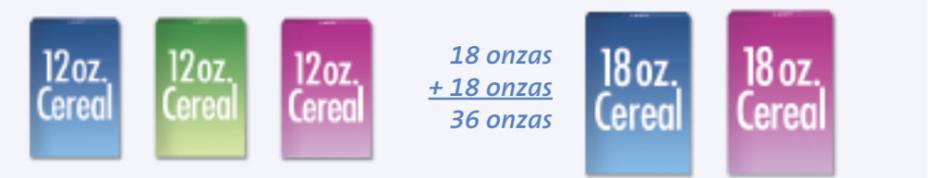
NO COMPRE:

- ✗ Orgánico

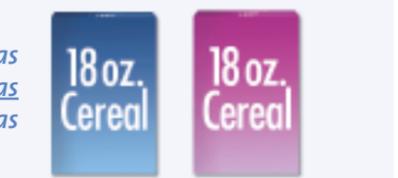


Formas de comprar 36 onzas de cereal como máximo

12 onzas
12 onzas
+ 12 onzas
36 onzas



18 onzas
+ 18 onzas
36 onzas



Indica Alimento de Grano Entero